et si je choisissais d'être heureux !

Capucine Berliet
Catherine Berliet
Stéphanie Brouard
Isabelle Leclair

Sous la direction de Stéphanie Brouard

Le bonheur mode d'emploi

EYROLLES

ISBN : 978-2-212-55964-4

Sommaire

Introduction IX
Qu'est-ce que le bonheur ? XI
Les définitions du bonheur à travers le temps XIII
Un livre écrit « à quatre mains » XVI

Chapitre 1

Être en accord avec soi-même

Les clés pour changer 6
De la vision aux moyens 8
Découvrir ses valeurs 11
Définir et trier ses valeurs 20
Hiérarchiser ses valeurs 23
Passer à l'action avec la clarification d'objectif 27
Les cinq critères d'un objectif bien formulé, selon la PNL 29
Et pourquoi changer ? 31
Quand la boussole interne est détraquée 31
Quelques témoignages… 32
Essayez quand même 36
À vous de jouer ! 36

Chapitre 2

Passer un grand coup de balai

Les clés pour changer ... 44
Reformater son logiciel intime ... 44
Écouter sa voix intérieure ... 46
Se libérer de l'excès de culpabilité ... 46
Déculpabiliser par l'introspection ... 50
Se délester du plomb éducatif ... 51
Arrêter d'être un(e) « *as if* » ou un(e) « comme si » ... 52
Retrouver son libre arbitre ... 54
Différencier responsabilité et culpabilité ... 56
Saborder ses croyances ... 56
Et pourquoi changer ? ... 63
Pourquoi devoir saborder ses croyances ? ... 63
Essayez quand même ... 68
Pointer la solidité de ses croyances ... 68
Modifier son système de croyances ... 69
Nettoyer son disque dur de toute culpabilité ... 71
Parler la langue des gens heureux ... 73
S'ouvrir à d'autres perspectives ... 73
Prendre le risque du bonheur ... 74

Chapitre 3

Poser un autre regard sur la vie

Les clés pour changer ... 82
Changer de regard ... 82
Accepter le regard des autres ... 84
S'accepter soi-même ... 85
Accepter les autres ... 86
Et pourquoi changer ? ... 87
Je râle en souriant, je râle « utile » ... 87

Ce que les imprévus peuvent nous apporter d'imprévu 89
Les coups du sort 90
Essayez quand même 91
Apprécier les petits bonheurs de la vie 91
Jouer au jeu du bonheur comme Pollyanna 92
Ne plus se laisser polluer par des futilités 93
Parler positif. 95
Se faire du bien. 98

Chapitre 4

Vivre le moment présent

Les clés pour changer 105
Vivre le moment présent pour qui ? Pourquoi ? 105
La pleine conscience au quotidien 110
Et pourquoi changer ? 114
Les fausses bonnes excuses pour ne pas changer 115
Les vrais bons arguments pour vivre le moment présent 116
Couper court à la rumination 119
Profiter et se souvenir surtout des bons moments 120
Même les sumos ont besoin de pratiquer la méditation. 121
Pour les adeptes de la perte de poids. 122
Essayez quand même 123
Soyez là où vous êtes 126
Vous avez 6 ans 126

Chapitre 5

Succomber aux « sept délices capiteux » sans culpabiliser

Les clés pour changer 134
S'adonner au plaisir sans culpabiliser 134

Retrouver son enfant intérieur 137
Réfléchir au verbe « transgresser » 139
Revisiter les sept péchés capitaux en sept délices capiteux . 140
« Dans la famille des péchés, je voudrais… les sept ! » 141
L'orgueil.. 142
L'avarice 146
L'envie 148
La colère 151
La luxure 156
La paresse 159
La gourmandise 161
Et pourquoi changer ? 164
Pour vivre et bien vivre 166
Essayez quand même 167
Entretenir de bonnes relations avec soi-même 167
Éteindre « Radio Tu devrais » 168
Supprimer certains mots de son vocabulaire 168
Répertorier tous ses « chasse-spleen » en cas d'urgence 168
Se brancher sur la vertu sans s'ennuyer 169
Diffuser une musique « allegretto » 170
Se greffer les gènes de la gratitude 170
Écrire une chronique personnelle 170
Se shooter au lux 171
S'endoctriner avec la formule du bonheur 171

En guise de conclusion 175

Table des exercices 177

Ceux qui nous ont inspirées 179